

LAËTITIA CRNKOVIC

MER & BIEN-ÊTRE

LA MER TOUJOURS PRÈS DE SOI
RECETTES ET BIENFAITS MARINS

Éditions **QUEST-FRANCE**

PRÉFACE

BIENFAITS MARITIMES

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Etiam vel varius odio, sit amet lacinia eros. Duis non ligula nibh. Sed aliquet, ipsum in posuere vulputate, dolor ex lobortis tortor, pharetra consectetur nisl neque ac felis. Morbi massa lorem, feugiat at mi et, imperdiet interdum massa. Etiam in diam sit amet quam viverra interdum. Duis pharetra lacus eget nibh egestas, quis mattis lectus vulputate. Nulla nec sapien sed risus feugiat commodo et et risus. Phasellus massa nulla, sollicitudin vel tincidunt ut, pretium et urna. In cursus, nibh in dapibus varius, risus purus dapibus quam, posuere pharetra mauris arcu nec lorem. Duis ornare vehicula nunc, sit amet molestie nibh fringilla vel. Phasellus nisi nulla, mattis non ipsum quis, fringilla fringilla quam. Aenean vitae ligula vel felis rhoncus consequat id vel lorem.

Mauris porttitor feugiat bibendum. Vestibulum ante ipsum primis in faucibus orci luctus et ultrices posuere cubilia curae; Pellentesque eget nisi lobortis enim molestie feugiat. Donec velit libero, interdum sit amet turpis ac, congue aliquam nisl. Suspendisse potenti. Praesent tempus, leo non interdum congue, risus sem porta diam, eu luctus eros urna quis metus. Vivamus at mollis leo. Integer tincidunt placerat enim, vitae faucibus augue luctus sollicitudin. Duis interdum commodo erat, eget fermentum nulla pharetra eu. Morbi ac turpis non nulla dapibus eleifend consequat finibus quam. Etiam eu semper orci, ac fringilla diam. Pellentesque habitant morbi tristique senectus et netus et malesuada fames ac turpis egestas. Morbi lacus ante, laoreet sed condimentum eu, rutrum id libero. Proin ligula velit, congue sed odio vel, fringilla luctus nulla. Donec molestie faucibus odio. Fusce ex ipsum, imperdiet a mauris sit amet, imperdiet bibendum est.

Integer ut ante in lacus consequat ullamcorper. Fusce in neque quam. Sed a lobortis quam. Phasellus sed libero blandit orci commodo auctor. Nunc ante justo, consequat ac velit vel, pulvinar scelerisque leo. Nulla consectetur euismod neque sit amet viverra. Donec elementum posuere nunc at bibendum. Phasellus fringilla dolor velit, eget sodales est condimentum vel.

An aerial photograph of ocean waves, showing a mix of deep blue and turquoise water with white foam from the breaking waves. A large, semi-transparent white circle is positioned on the right side of the image, containing the text.

COSMÉTIQUES NATURELS

AUTOUR DE LA MER

CUISINE
HEALTHY
AUTOUR DE LA MER

LE TARTARE AUX ALGUES

CHANVRE ET SEL

Et si nous profitons de nos balades en bord de mer pendant les grandes marées pour cueillir dans les règles de l'art des algues fraîches, gorgées de vitamines et nutriments. De la mer à l'assiette directement.

RECETTE

Une poignée de Dulce
Une poignée de Nori
Une poignée de Laitue mer
Un soupçon d'algues brunes
comme les spaghettis de la mer
Le jus d'un citron
Un peu d'huile d'olive
Selon vos goûts :
épices, câpres, échalotes, ail, cornichons.

PRÉPARATION

Vous pourrez cueillir ses algues de mai à octobre avec parcimonie et soin. Pour les conserver et les rincer avant de les cuisiner, plongez-les dans un seau d'eau de mer. Une fois rentrée à la maison, hacher finement au couteau ou ciseaux (pas au mixeur). Hacher cornichons, échalotes, câpres selon vos goûts, vos stocks et envies du jour. Presser le jus d'un citron. Mélanger. Verser ensuite 4 cuillères à soupe d'huile d'olive bio. Mélanger. Déguster sur une tartine de pain frais, du beurre, du fromage frais, du houmous ou encore dans une salade de pomme de terre.

Si vous n'êtes pas un (e) grand(e) fan d'iode, commencez par des petites quantités.

ZOOM(S)

LES ALGUES

Véritable coupe-faim, elles sont parfaites pour l'apéritif. En mangeant des algues en début de repas vous aurez plus rapidement le sentiment de satiété.

MÉLANGE 3 ALGUES.

Nori : Très riche en protéines, vitamines A, B12 et Oméga 3

Dulce : Riche en protéines, chrome (régule la glycémie) et potassium

Laitue de mer : Très riche en magnésium et en fer

BALADE ET CUEILLETTE À LA PLAGE

Et si nous profitons de nos balades en bord de mer pendant les grandes marées pour cueillir dans les règles de l'art des algues fraîches, gorgées de vitamines et nutriments.

De la mer à l'assiette directement.

Le goût est tout simplement incomparable. Mon premier tartare d'algues, je l'ai acheté en magasin bio. J'ai trouvé cela étonnant et je n'ai pas su tout de suite, si j'aimais ou pas. J'étais par contre convaincue de ses bienfaits pour la santé, ses atouts pour une alimentation végétarienne. J'ai ensuite appris à cuisiner mon tartare d'algues séchées et là, je suis totalement tombée sous le charme.

ENERGY BALLS

NORI, DULCE
ET SÉSAME GRILLÉ

Cette douceur a été adoptée par toute la famille. Une boule d'énergie iodée que je propose à la dégustation dans mes ateliers. C'est un carton à chaque fois ! Délicieuse et gourmande, un régal.

RECETTE

1 cuillerée à soupe de purée de cacahuètes Bio
(ou faite maison)
2 cuillerées à soupe de Flocons d'avoine Bio
1 cuillerée à soupe d'huile de coco Bio
1 cuillerée à café de cacao pur en poudre Bio
5 dattes d'Algérie Bio
Une pincée de Dulce en poudre
(à ajuster en fonction de vos goûts)
1 cuillerée à soupe de Nori en paillettes
1 cuillerée à soupe de graines de sésame grillées

PRÉPARATION

Dans un robot mixeur, versez la purée de cacahuète, les flocons d'avoine, l'huile de Coco Bio, la poudre de cacao pure, les dattes et la pincée de poudre de Dulce. Mixez. Ajustez en fonction de la texture. Rajoutez un peu de beurre de cacahuète si le mélange est trop épais. Ensuite formez des petites boules. À côté, faites griller à la poêle la Nori en paillettes et les graines de sésame. Enfin roulez les boulettes dans les graines de sésame et la nori torréfiées.

Attention, pour vos bouts de chou, 1 à 2 energy balls suffisent sinon ils se transformeront en « Zébulon ».

Idéales pour les sportifs ou avant une grosse journée.

LE SAVIEZ-VOUS ?

De nombreux sportifs consomment des algues au quotidien pour leurs apports en protéines.

La Nori est l'algue super-protéinée par excellence !

Séchée, elle peut contenir jusqu'à 47 % de protéines (Joël Fleurence. Op. Cit.)

La Dulce n'est pas en reste avec 25 à 30 % de protéines végétales sur matière sèche (Joël Fleurence, Algue Alimentaire).



GOMMAGE OCÉAN

100% VIVIFIANT

CHANVRE ET SEL

Corps

Quand l'huile végétale de Chanvre de Bretagne et Sel gris de Guérande se rencontrent, cela donne un duo très tonique ! Ce gommage Français et écologique donnera un gentil coup de fouet à notre corps.

RECETTE

2 cuillerées à soupe de sel de Guérande
2 cuillerées à soupe d'huile végétale
de Chanvre bio

PRÉPARATION

Le gommage minute par excellence.
Mélanger le gros sel de Guérande, acheté en vrac,
avec l'huile végétale de Chanvre (disponible en
magasin bio). Puis appliquer sur le corps
par des mouvements circulaires.

**Ce gommage reminéralisant et tonifiant
pour le corps s'appliquera une fois par
semaine sur peau humide avant de se laver.**



ZOOM(S)

L'HUILE DE CHANVRE BIO

La culture de chanvre est présente en France depuis des millénaires. Écolo dans l'âme, elle est très peu gourmande en eau et ne nécessite aucun traitement nocif. Côté cosmétique, elle a son fan club aussi. Raffermissante, assouplissante, revitalisante, elle apportera élasticité et douceur à notre peau.

LE SEL DE GUÉRANDE

Riche en oligo-éléments et en minéraux, il viendra nourrir notre peau. Ces grains joueront à merveille leur rôle d'exfoliant. À réserver pour le corps, car trop abrasif pour la peau du visage.

LE MEILLEUR TONIFIANT ? UN BAIN D'OCÉAN !

Vous habitez en bord de mer, optez pour le bain de mer.
Vivifiant pour tout le corps, le bain de fraîcheur est un excellent anti-âge.
Il nous maintient en forme, fait circuler le sang et l'énergie dans notre corps.

SHAMPOING SOLIDE

VIVIFIANT

ALGUES ET ROMARIN

Cheveux

Quand le romarin rencontre les algues, cela vous donne la combinaison parfaite pour retrouver une crinière de rêve. Vive les effets bords de mer.

RECETTE

25 g de tensio-actifs doux (SCI)
10 g d'infusion de romarin ou hydrolat de romarin
10 g de macérât huileux de romarin
(si vous n'en n'avez pas : 5 g huile d'olive +
5 g d'huile végétale de noisette)
5 g de beurre de karité brut bio
4 g d'huile de ricin
13 g d'argile verte et argile blanche
3 g de spiruline
1 g de laitue de la mer

PRÉPARATION

En amont, il vous faudra préparer votre macérât huileux de romarin (voir page ...). Préparer une infusion de romarin. Dans un bol en inox au bain-Marie, mélanger le tensio-actif et l'infusion ou hydrolat jusqu'à ce que les billes de sci fondent (10 minutes environ). Rajouter progressivement les huiles et beurres végétaux. Mélanger. Une fois la pâte bien homogène, rajouter les poudres, mélanger puis sortir du feu. Verser le plus rapidement possible, le mélange dans son moule. Laissez durcir à l'air libre. Si vous êtes pressé(e), choisissez le réfrigérateur ou le congélateur. Laissez sécher 24 heures minimum.

Ce shampoing solide dure environ 3 mois.

ZOOM(S)

LES TENSIO-ACTIFS

Leurs rôles ? Ils font mousser tout simplement. Issus d'origine naturelle, noix de coco ou palme, on choisira au mieux sa provenance. L'avantage de faire vos cosmétiques maison réside ici dans votre possibilité d'ajuster les doses de tensio-actifs au plus bas pour éviter les irritations. Si vous trouvez que ce shampoing mousse assez, vous pourrez alors baisser légèrement et progressivement la dose de tensio-actifs dans la recette.

Le romarin Bio : Tonique pour le cuir chevelu, il prévient la chute des cheveux, élimine les pellicules.

La spiruline : Soin réparateur et fortifiant.

La laitue de mer : Léger pouvoir moussant, propriétés antioxydantes, humectante, protectrice.

L'huile de Ricin Bio : Cheveux secs, dévitalisés, ternes, fourchus, cassants, chute de cheveux.

Le beurre de Karité Bio : Préviend la déshydratation. Revitalise, redonne éclat et vigueur. Protège les couleurs capillaires et prolonge leur brillance.

L'argile verte : Purifie et nettoie. Idéale pour les cheveux mixtes à gras, sujets aux pellicules.

L'argile blanche : Purifie, nettoie. Idéale pour les cuirs chevelus sensibles et irrités.